



お正月で疲れた胃腸を
七草粥で休めましょう

せり 競り勝つ

なずな けが 穢れを取り除く

ごぎょう 神様のお姿

すずな 神様をお呼びする鈴

ほとけのさ 仏の安座

はこべら 繁栄する

すずしろ 清い白



鏡開きにお汁粉を食べよう

今年一年間の一家の円満や無病息災を
願いながら、年神様に供えた鏡餅をお
下がりとして頂きます。

「鏡」は円満、「開く」は末広がりを
意味します。



<お知らせ>

1日におもちが出ます。
飲み込みに心配の方は、早めにお申し
出下さい。

あけましておめでとうございます。
今年も栄養課一同、
頑張っていきます！！



おせち料理の意味って？

- ◎ 黒豆……まめ(健康)に元気に暮らせるように
- ◎ 数の子……子孫繁栄
- ◎ 昆布……よろ“こぶ”
- ◎ 鯛……めで“たい”
- ◎ 田作り……豊年豊作の祈願



みりよく 食材の“味”力！ みかん



みかんには、風邪予防に効果的な
ビタミンCが多く含まれています。
これは、コラーゲン生成を促しメ
ラニン生成を抑制するためシミを
予防する働きもあります。
また、βクリプトキサンチンとい
うみかんの色素には、がんの抑制
効果があります。
他にも、ビタミンAやカリウム、
食物繊維も豊富に含まれています。

★今月の行事食★

- 1,2日 おせち料理
- 7日 七草粥
- 8日 誕生日祝食 (お赤飯がでます)
- 11日 鏡開き (お汁粉が付きます)

※食種により異なります。